

2月 小学校給食献立表



目標

マナーを守って食べよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 月	ごはん 牛乳		牛乳				米		621	27.9
	とうふハンバーグのみぞれあんかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ だいこん	じゃがいも 砂糖 でんぶん	米粉パン粉	大豆油		
	はくさいととりにくのもの	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく 干しいたけ ねぎ	砂糖	米油			
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖				
3 火	ごはん 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳				米		622	27.7
	いわしのかばやき	いわし					でんぶん 砂糖	米油		
	なばなのあえもの	ツナ		菜花	もやし コーン	砂糖				
	のっべいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	さといも でんぶん				
4 水	せつぶんまめ	大豆							638	23.5
	あいちのツイストパン 牛乳		牛乳				パン			
	こめこのビーフシチュー	牛肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉 砂糖	豆乳マーガリン 米油			
	キャロットサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング			
5 木	いちご(2c)				いちご				591	28.9
	ごはん 牛乳		牛乳				米			
	とりにくのしょうゆこうじやき	鶏肉								
	やさいとわかめのあえもの		わかめ		キャベツ もやし					
6 金	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも			627	29.1
	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦			
	まぐろとこうやどうふのあげに	まぐろ 高野豆腐					でんぶん 米粉 砂糖	米油		
	はくさいのうめおかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	はくさい 梅 切り干し大根	砂糖				
9 月	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぶん			582	29.8
	ごはん 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳				米			
	さわらのカレーじょうゆやき	さわら			にんにく	砂糖 でんぶん				
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	砂糖				
10 火	プロッコリーのごまあえ			プロッコリー		砂糖	ごま		599	24.4
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳				中華めん			
	ピリからラーメンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	もやし キャベツ キムチ					
	あげぎょうざ(2c)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん	米油			
12 木	こまつなちゅうかあえ	ツナ		こまつな にんじん		砂糖	ごま油		668	30.0
	ごはん 牛乳	おおぶニック学校給食米です。	牛乳				米			
	さばのこうみやき	さば			しょうが にんにく	でんぶん				
	きりぼしだいこんのふくめに	ツナ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	米油			
13 金	こんさいのかすじる	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも			653	28.9
	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦			
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵					砂糖	米油		
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油			
16 月	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油		628	27.9
	トックスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	トック(もち)				
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦			
17 木	マーボーどうふ	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		628	27.9
	ひじきとはるさめのちゅうかあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆	はるさめ 砂糖	ごま油			
	ぽんかん				ぽんかん					



3日(火)、9日(月)、12日(木)
おおぶニック学校給食米(大府市産)

おぶちゃん
マーク

おおぶニック学校給食米について
おおぶ しない ゆうきのうぎょう すいしん とくく
大府市内の有機農業の推進に取り組む
のうぎょうしゃ
農業者グループが栽培した米です。



【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
さといも・れんこん・キャベツ・こまつな・ほうれんそう・パセリ
チンゲンサイ・にんじん・なばな・はくさい・切り干し大根
プロッコリー・だいこん・もやし・いちご・ぽんかん

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。



うらへつづきます

2月 小学校給食献立表



目標

マナーを守って食べよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17	火	ココアあげパン 牛乳 (こがたロールパン)		牛乳			パン 砂糖 ココア	米油	576
		とうにゅうキャロットポタージュ	ペーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	米油	
		コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン		ドレッシング	
		ひとくちチーズ(2c)		チーズ					21.8
18	水	ごもくごはん(アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	565
		あいのれんこんいりつくね(2c)	鶏肉			玉ねぎ れんこん	でんぶん 砂糖	油	
		こうのものあえ				はくさい 大根漬け			
		とうふとゆばのすまじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ			25.8
19	木	ごはん 牛乳 おおぶニック学校給食米です。	牛乳				米		619
		いわしのうめに	いわし	赤じそ	梅肉	砂糖 でんぶん			
		うのはなのいりに	おから ちくわ 油揚げ	にんじん	枝豆	砂糖	米油 ごま油		
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ				28.8
20	金	ごはん 牛乳 おおぶニック学校給食米です。	牛乳				米		620
		こめこのカレー	豚肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油		
		やさいとワインナーのソテー	ワインナー	赤ピーマン	キャベツ コーン		米油		
		てづくりナタデココいちごゼリー			ナタデココ	砂糖			22.4
24	火	しらたまうどん 牛乳 おおぶニック学校給食米です。	牛乳				白玉うどん		650
		みそにこみうどんじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	にんじん ねぎ	はくさい ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん			
		なつとうりいこめこのかきあげ	納豆 かつお粉		玉ねぎ エリンギ	ながいも 米粉	米油		
		あおなのしそひじきあえ		しそひじき	にんじん こまつな	キャベツ			25.5
25	水	ごはん 牛乳	牛乳				米		687
		さばのしおこうじやき	さば						
		にんじんとツナのいためもの	ツナ	にんじん	もやし				
		とりだんごじる	鶏団子 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん えのきたけ ねぎ			28.9
26	木	むぎごはん 牛乳	牛乳				米 大麦		629
		おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 ねぎ	砂糖 でんぶん			
		キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ		キャベツ	砂糖 でんぶん	米油		
		でこぼん			でこぼん				27.7
27	金	ごはん 牛乳	牛乳				米		583
		しろみざかなのチリソースかけ	タラ	ねぎ	にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	米油 ごま油		
		きりぼしだいこんのあえもの	ツナ	チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油		
		【ピストロおぶちゃん きゅうしょくメニューのひ】 プロッコリーのとろうまスープ	鶏肉	にんじん ねぎ プロッコリー	玉ねぎ はくさい れんこん ねぎ しょうが 干しいたけ	でんぶん	ごま		26.3



19日(木)、20日(金) おおぶニック学校給食米(大府市産)
24日(火) みそにこみうどんじる(郷土料理)

平均値	620
	26.9
基準値	640
	26.5

ヒント:発酵食品になるとよいこと!

食塩相当量(g)
平均値 2.0
基準値 2.0

クイズ! ?? がへんしん! なにになるかな?

だいすがへんしん! なにになるかな?
おこめがへんしん! なにになるかな?
さかながへんしん! なにになるかな?

はっこうしょくひん た
【発酵食品を食べるとよいこと】

- ・ あなたかの調子がよくなる
- ・ 病気になりにくい
- ・ 栄養を吸収しやすい

19日(木)、20日(金) おおぶニック学校給食米(大府市産)
24日(火) みそにこみうどんじる(郷土料理)

19日(木)、20日(金) おおぶニック学校給食米(大府市産)
24日(火) みそにこみうどんじる(郷土料理)

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。